

# 保健だより 2月 号

令和5年2月9日  
流山市立西初石中学校  
保健室

寒さの  
ピーク

## 防寒対策 + 感染症対策!

寒いが続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるとわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうに、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



## カフェインといすぎではありませんか!?

エナジードリンクの飲みすぎに注意しよう!



コーヒー、紅茶、緑茶やコーラなどの清涼飲料水にもカフェインが含まれています。特にカフェインを添加したエナジードリンクなどは、コーヒー2杯分に相当するカフェインを含むものもあります。

カフェインの過剰摂取を続けると、カフェインが切れたときに**頭痛や不安感、だるさ**などの症状が現れることがあります。

**子供は大人よりカフェインの作用が強く出るので注意!**

試験前や夜ふかしをしたいからといってエナジードリンクを飲むのはお勧めできません。計画的に学習し、疲れたときは休憩をとる等、普段から規則正しい生活をして、計画的に進めていきましょう。



## 心のお手入れしていますか?

保健室で話をしていると、心の健康は大丈夫かな?と心配になってしまうことがあります。嬉しい、悲しい、悔しい、楽しい…みなさんの毎日はいろいろな気持ちであふれていて、どれも大切な気持ちです。心は目に見えないので、心が弱くなると頭痛や腹痛等、体に症状がでてしまうことがあります。今まで大好きだったものに関心が無くなったり、無気力になるなど、いつもと違う自分の様子で気づくこともあります。もしかしたら、心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。これは、特別な人に起こるのではなく、誰にでも起こることです。いつもの自分と違うなあ、元気がでないなあ、と感じたときは、家族や、友達、先生など誰かに話してみてください。もちろん、保健室でも大丈夫です。話すことで楽になることもあります。

## 今年も花粉症の季節がやってきました!

「目がかゆい」「くしゃみがとまらない」「のどがかゆい」…そんな花粉に悩まされる季節がやってきました。自分でできる対策を見直して、少しでも快適に過ごせるようにしましょう!



花粉対策には「**つけない**」「**入れない**」を徹底しよう!

### 対策その1 マスク

鼻や口（喉）から入る花粉をガード。隙間が空かないように気を付けて、なるべく外さない。



### 対策その2 メガネ・ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるタイプが効果的。見た目が気になる人は眼鏡も併用すると good!



### 対策その3 コート

表面のつるつるしたものがおすすめ。外から帰ってきたときは、花粉を振り払ってから、家に入ろう。

